

Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Boomerang Run Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sma Negeri 1 Polut Kab. Takalar

The Effect Of Sigsag Training And Boomerabf Run Training On Dribling Skils In State Senior High School 1 Takalar District Pollutants

Muhammad Saleh
1532042020

ABSTRAK

MUHAMMAD SALEH. 2019. *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Boomerang Run terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa SMA Negeri 1 Polut Kab. Takalar. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing Dr. Sahabuddin M. Pd)*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring boladalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 1 Polut Kab. Takalar, (2) Pengaruh latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring boladalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 1 Polut Kab. Takalar, dan (3) Pengaruh latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring boladalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 1 Polut Kab. Takalar.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Polut Kab. Takalar dengan jumlah sampel penelitian 20 siswa yang dipilih secara porpositive sampling dan teknik pembagian kelompok menggunakan macing ordinal. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptip, normalitas, homogenitas data dan uji t dengan menggunakan sistem SPSS Versi 20.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$.

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 1 Polut Kab. Takalar terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai 19,4910 meningkat menjadi 17,9050 dengan tingkat signifikan $0,000 < \alpha_{0,05}$; (2) Ada pengaruh latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 1 Polut Kab. Takalar terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai 19,4940 meningkat menjadi 18,5490 dengan tingkat signifikan $0,001 < \alpha_{0,05}$; dan (3) Ada perbedaan pengaruh antara latihan *zig zag run* dan latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Polut Kab. Takalar. Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Polut Kab. Takalar sebesar $17,9050 > 18,5490$. Kesimpulan bahwa latihan *zig-zag run* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Polut Kab. Takalar.

Kata Kunci: Latihan *zig-zag run*, Latihan *boomerang run* dan Keterampilan menggiring bola

PENDAHULUAN

Peningkatan prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan dan fenomena tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan permasalahan sepanjang masa sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dengan teknologi, maka usaha yang dilakukan pada hakekat berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan. Pada dasarnya ilmu pengetahuan adalah usaha yang diperoleh atas dasar metode ilmiah, yaitu suatu prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah secara sistematis, metodologis dan prosedur melalui suatu penelitian.

Berdasarkan hasil pengamatan yang saya lakukan pada Ps Telkom Makassar di tambah kemampuan tendangan jauh atlet ps telkom makassar masih belum optimal dan kurang menguasai teknik menendang sehingga belum bisa bersaing dengan atlet sekelas sepakbola lainnya.

Sepakbola termasuk salah satu cabang olahraga yang melibatkan banyak pemain, dan lazimnya disebut kesebelasan. Jumlah pemain yang cukup besar dan menggunakan lapangan yang cukup luas dalam permainan sepakbola sehingga jika dipandang dari segi sosial kultural maka olahraga sepakbola dapat dijadikan sebagai media untuk mengakses informasi secara cepat dan akurat, media untuk menghimpun kekuatan, dan sebagai media untuk mempererat persaudaraan dalam membangun nilai-nilai sportifitas. Dengan seperti ini akan mudah melahirkan prestasi bagi suatu bangsa. Oleh sebab itu sepakbola telah diupayakan untuk mencari bibit yang berbakat untuk dikembangkan, melalui klub-klub maupun sekolah-sekolah. Oleh karena itu peneliti ingin mengkaji tentang kontribusi koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan jauh pada mahasiswa FIK UNM.

Menendang atau menyepak bola adalah salah satu bagian teknik yang terpenting didalam permainan sepakbola, sebab dengan tendangan bola yang baik maka kerja sama yang dilakukan oleh tim baik dalam pertahanan maupun penyerangan akan dapat berjalan dengan baik. Kemampuan menendang bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan menendang bola dengan jarak jauh.

Dalam permainan sepakbola tendangan bola jarak jauh sering ditampilkan baik dalam pertahanan maupun penyerangan, seperti tendangan bola gawang, mengoper bola pada teman yang berada ditempat yang jauh, dan lain sebagainya. Pemain yang mampu melakukan tendangan secara keras, tepat, dan jauh, diprediksi pemain tersebut memiliki koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai dan keseimbangan badan serta kekuatan otot perut yang baik. Unsur fisik ini sangat cocok untuk seorang pemain sepakbola dalam hal melakukan tendangan pada permainan sepakbola.

Dengan demikian kemampuan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat menunjang prestasi atlet. Seperti halnya dalam melakukan tendangan pada permainan sepakbola dipengaruhi oleh unsur koordinasi mata kaki dan daya ledak tungkai, dalam hal ini pemain dapat melakukan tendangan dengan kuat dan cepat jika didukung dengan daya ledak otot tungkai yang baik.

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori dalam melakukan suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan merupakan pernyataan dasar yang diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berfikir yang nantinya menjadi acuan dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap masalah dalam penelitian ini dengan demikian hal-hal yang

akan dilakukan dalam tinjauan pustaka tersebut adalah sebagai berikut:

Mengenai teknik dengan bola dalam permainan sepakbola merupakan hal yang pokok karena seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai bola, baik secara individu maupun dalam kerjasama tim. Mengenai teknik dengan bola, Menurut Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991:41) terbagi dalam 8 macam bagian yaitu:

- 1) Menendang atau Tendangan (kicking)
- 2) Menyetop bola (ball control)
- 3) Membawah bola (dribling)
- 4) Menyundul bola (heading)
- 5) Gerak tipu (feint)
- 6) Merebut bola (tackling)
- 7) Lemparan ke dalam (throw-in)
- 8) Penjaga gawang (goal keeper)

Dari beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti yang dikemukakan di atas, maka salah satu teknik yang menjadi fokus atau titik perhatian sehubungan dengan penelitian ini yakni pada teknik tendangan atau menendang bola jarak jauh.

Menendang atau menyepak bola merupakan modal utama yang harus dikuasai seorang pemain karena sangat penting peranannya dalam usaha mengoper bola maupun untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan sebagainya.

Menendang bola adalah salah satu bagian teknik yang terpenting dalam permainan sepakbola, sebab dengan tendangan bola yang baik maka kerjasama yang dilakukan tim baik dalam pertahanan maupun penyerangan akan dapat berjalan dengan baik.

Teknik menendang bola terdapat bermacam-macam sesuai dengan kebutuhannya, yang pada umumnya dapat dibagi dalam 4 cara, seperti yang

dikemukakan oleh Ilyas Hadadde dan Ismail Tola (1991:41) yaitu sebagai berikut:

- a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
- b. Menendang dengan punggung kaki
- c. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam
- d. Menendang dengan punggung kaki bagian luar

Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam dilakukan dengan menempatkan kaki tumpu sejajar dan dekat dengan bola dan lutut sedikit dibengkokkan, kaki tendang datang dari arah belakang dengan lutut berputar arah keluar, kaki (sepatu) membentuk sudut 90° dengan kaki tumpu pada saat terjadi kontak antara kaki tendang dengan bola, posisi badan berada di atas bola (menutup) dengan membenntang pada bagian tengah-tengah bola. Bagian kaki yang menyentuh bola adalah tengah-tengah kaki bagian dalam.

a. Menendang bola dengan punggung kaki
Menyepak bola dengan menggunakan punggung kaki dilakuykan dengan kaki tumpu diletakkan disamping dan sejajar dengan bola, lutut sedikit bengkok, kaki tendang diayun dari belakang. Saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ke tanah dan harus ditegangkan bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki atau bagian dimana terdapat tali sepatu. Gerakan kaki tendang terutama datang dengan dari persendian lutut setelah menendang, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan tendangan.

Sampel adalah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling (Usman. H dan Akbar. S, 1998:44). Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNM.

Selanjutnya menentukan jumlah banyaknya mahasiswa (sampel) yang digunakan dalam penelitian. Hal tersebut dilakukan secara purposive random sampling melalui undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang.

Penentuan sampel dengan jumlah 30 orang dalam penelitian ini, dilakukan dengan pertimbangan bahwa mengingat terbatasnya kemampuan penulis baik menyangkut biaya, waktu maupun tenaga sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang banyak.

METODOLOGI PENELITIAN

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlihat yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Variabel bebas:
 - Koordinasi mata kaki
 - Daya ledak tungkai
 - Kekuatan otot perut
- b. Variabel terikat:

- Kemampuan tendangan jauh

Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya pengertian yang keliru tentang konsep variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka batasan-batasan variabel yang terlibat akan dilepaskan secara operasional sebagai berikut:

1. Koordinasi mata kaki yang dimaksud adalah kemampuan mengintegrasikan antara pandangan mata dan gerakan kaki secara bersamaan dalam melakukan suatu gerakan. Kemampuan ini dapat diketahui melalui *Mitcel soccer test* di mana dalam 20 detik seseorang dapat

melakukan gerakan memantulkan bola pada tembok sebanyak mungkin menggunakan kaki.

2. Daya ledak tungkai yang dimaksud adalah kemampuan tungkai seseorang dalam melakukan suatu gerakan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Untuk mengetahui daya ledak tungkai seseorang, maka dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan.
3. Kekuatan otot perut yang dimaksud adalah kemampuan otot atau sekelompok otot perut seseorang dalam mengatasi tahanan atau beban yang diterimanya dalam keadaan bergerak atau berkontraksi. Dalam penelitian ini, kekuatan otot perut seseorang diukur dengan menggunakan tes sit-up selama 30 detik.
4. Kemampuan tendangan jauh yang dimaksud adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan pada bola yang sejauh-jauhnya dalam permainan sepakbola. Kemampuan tendangan tersebut diukur dengan menggunakan tes tendangan bola jauh.

A. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diketahui dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996:115). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah atlet Ps Telkom Makassar.

Sampel

Sampel adalah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling (Usman. H dan Akbar. S, 1998:44). Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNM.

Selanjutnya menentukan jumlah banyaknya mahasiswa (sampel) yang digunakan dalam penelitian. Hal tersebut dilakukan secara purposive random sampling melalui undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang.

Penentuan sampel dengan jumlah 30 orang dalam penelitian ini, dilakukan dengan pertimbangan bahwa mengingat terbatasnya kemampuan penulis baik menyangkut biaya, waktu maupun tenaga sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang banyak.

Koordinasi mata kaki

Tes yang digunakan untuk mengukur koordinasi mata kaki adalah tes *Mitcel soccer test* atau memantulkan bola ke tembok.

a. Alat dan Perlengkapan:

- 1) Bola sepak.
- 2) Stopwatch.
- 3) Sempritan.
- 4) Lapangan atau tempat tes ber dinding.
- 5) Garis pembatas.
- 6) Formulir tes atau alat tulis.

b. Pelaksanaan tes:

- 1) Bola diletakkan dibelakang garis batas yaitu 1,83 meter didepan sasaran.
- 2) Teste berdiri dibelakang garis batas dekat bola dan menghadap kesasaran.
- 3) Pada aba-aba “ya”, teste mulai menendang bola kesasaran (tembok). Bola yang terpantul dari tembok sasaran segera disepak kembali, dan ini dilakukan terus-menerus secepat mungkin selama 20 detik.

c. Penilaian:

Penilaian diambil dari banyaknya sepakan yang sah selama 20 detik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan pada koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai, kekuatan otot perut dan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan koordinasi mata kaki, kekuatan otot perut, daya ledak tungkai dan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 4.1.

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

	N	Sum	Mean	Stdv	Varians	Range	Min.	Max.
Koordinasi mata kaki	30	482,00	16,0667	1,74066	3,030	7,00	13,00	20,00
Daya ledak tungkai	30	7729,00	257,6333	11,83939	140,171	50,84	230,00	280,00
Kekuatan otot perut	30	757,00	25,2333	1,94197	3,771	7,00	22,00	29,00
Kemampuan tendangan jauh	30	1417,00	47,2333	3,91886	15,357	16,00	39,00	55,00

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai, kekuatan otot perut dan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Data tersebut di atas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling berkontribusi antara variabel bebas yang terdiri dari koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut, terhadap variabel terikat berupa kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Untuk membuktikan apakah ada kontribusi yang signifikan variabel bebas terhadap variabel terikat, maka diperlukan pengujian lebih lanjut yaitu dengan melakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah menggunakan parametrik atau non-parametrik dan uji linearitas untuk mengetahui apakah ada hubungan variabel bebas dan variabel terikat.

ekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil).

Pembahasan

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian.

1. Ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan

koordinasi mata kaki terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa koordinasi mata kaki sangat menunjang dalam melakukan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Namun pada

Mahasiswa FIK UNM memiliki koordinasi mata kaki dikategorikan baik untuk menunjang kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Koordinasi mata kaki merupakan salah satu faktor yang mendukung dalam pencapaian kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Menurut Kerkindall, J. Gruber dan Johnson (1997:243) mengatakan bahwa: “Koordinasi diartikan sebagai keseluruhan dari pola gerak sekelompok otot pada saat melakukan penampilan gerak yang pada akhirnya menghasilkan tingkatan keterampilan seseorang”. Koordinasi mata kaki adalah kemampuan seseorang dalam mengkoordinasi antara mata dengan kaki dan mata dengan bola pada saat melakukan tendangan jauh. Jadi, fungsi koordinasi mata kaki dalam melakukan gerakan menggiring bola dalam permainan sepakbola adalah pada saat pelaksanaan tendangan jauh yaitu, pemain atau siswa harus melakukan perkenaan bola dengan kaki secara sempurna agar hasil perkenaan tersebut dapat melakukan tendangan jauh dengan sempurna. Apabila perkenaan kaki dengan bola tidak sempurna maka tendangan jauh yang dilakukan tidak akan sempurna. Dengan demikian koordinasi mata kaki memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM.

2. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM. Apabila hasil penelitian dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola sangat dipengaruhi oleh daya ledak tungkai. Hasil yang diperoleh pada Mahasiswa FIK UNM memiliki daya ledak tungkai dikategorikan baik dalam mencapai kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Menurut Mylsidayu, Kurniawan (2015:136) mengatakan bahwa: “*Power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak”. Daya ledak tungkai adalah kemampuan seseorang dalam memadukan antara kekuatan dan kecepatan maksimal dalam melakukan tendangan. Jadi, fungsi daya ledak tungkai dalam pelaksanaan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola adalah pada saat melakukan tendangan, perkenaan kaki dengan bola harus pas agar bisa menghasilkan tendangan yang keras pada bola. Agar menghasilkan tendangan keras dibutuhkan power tungkai yang baik. Apabila pemain atau siswa tidak didukung oleh daya ledak tungkai maka

tidak akan menghasilkan tendangan yang keras pada bola. Jadi, daya ledak tungkai sangat menunjang dalam kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian daya ledak tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM.

3. Ada kontribusi kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa kekuatan otot perut sangat menunjang dalam melakukan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Namun pada Mahasiswa FIK UNM memiliki kekuatan otot perut dikategorikan baik untuk menunjang kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Kekuatan otot perut merupakan salah satu faktor yang mendukung dalam pencapaian kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Kekuatan menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (2002:112) mengatakan bahwa: “Kekuatan merupakan hasil kerja otot

yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong, atau menarik beban. Semakin besar penampang lintang otot, akan semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan dari kerja otot tersebut. Sebaliknya semakin kecil penampang lintangnya, akan semakin kecil pula kekuatan yang dihasilkan”. Kekuatan otot perut adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu tahanan terhadap tahanan dengan menipberatkan otot perut. Jadi, fungsi kekuatan otot perut dalam pelaksanaan kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola adalah pada saat melakukan tendangan, keseimbangan seseorang atau siswa akan labil atau tidak terjaga, agar keseimbangan terjaga diperlukan kekuatan otot perut dan juga kekuatan otot perut dapat membantu dalam menghasilkan daya dorong dalam melakukan tendangan dengan keras. Apabila seseorang atau atlet tidak didukung oleh komponen fisik kekuatan otot perut maka tendangan yang dihasilkan tidak akan keras. Jadi, kekuatan otot perut sangat menunjang dalam kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian kekuatan otot perut memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM.

4. Ada kontribusi koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan

sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa ketiga faktor tersebut yaitu koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut saling berkontribusi dalam pencapaian dan peningkatan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Mahasiswa FIK UNM memiliki koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut yang dimiliki dikategorikan sangat baik untuk menunjang pencapaian hasil kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Telah dikemukakan bahwa koordinasi mata kaki sangat dibutuhkan bagi seorang pemain sepakbola. Koordinasi mata kaki yang baik akan memberikan perkenaan bola dengan kaki agar hasil perkenaan kaki akan lebih baik. Disamping itu hasil yang lebih maksimal dapat diperoleh pada kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola bila pemain mampu menguasai daya ledak tungkai, karena dengan memiliki daya ledak tungkai yang baik maka akan tendangan yang dilakukan akan lebih keras. Selain

kedua komponen di atas, kekuatan otot perut juga sangat dibutuhkan karena apabila kekuatan otot perut baik maka dalam menjaga posisi badan agar tetap seimbang dan juga akan menambah daya dorong pada saat pelaksanaan tendangan jauh. Dengan demikian seorang pemain atau siswa yang memiliki kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola yang baik bila memiliki ketiga komponen fisik yaitu koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut. Akan tetapi bukan hanya ketiga komponen fisik tersebut yang dijadikan sebagai patokan atau ukuran untuk menghasilkan kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola. Dengan demikian koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Koordinasi mata kaki memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM.
2. Daya ledak tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM.

3. Kekuatan otot perut memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM.
4. Koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan tendangan jauh dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Guru Penjas, pelatih dan pembina agar didalam memilih teknik olahraga sepakbola yang ingin dikembangkan perlu memperhatikan komponen fisik yang dimiliki seperti koordinasi kaki, daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut.
2. Bagi pemain sepakbola, diharapkan agar supaya melakukan aktivitas olahraga dengan bentuk-bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan agar komponen fisik yang dimiliki tidak mempegaruhi struktur tubuh yang berakibat fatal atau merugikan.
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan suatu wadah untuk memperoleh ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan ilmu yang berguna bagi Mahasiswa Olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdul, Kadir. 1992. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Dirjen Dikti, Jakarta.
- Haddade, Ilyas & Tola Ismail, 1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. FPOK IKIP Ujung pandang.
- Fox, E.L. Bower, R.W. Foss, M.L. 1988. *The Physiological Basis Of Physical Education and Athletics*. Sounders College Publishing New York.
- Halim, Ichsan, Nur. 1991. *Tes Pengukuran Dan Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga*. Bahan kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Harre, D. 1982. *Principle Of Sport Training Introduction To Theory and Methode Of Training*. Sport Verlag, Berlin.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psychologi Dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Kirkendall Don R, J.Gruber Joseph, Johnson Robert E. 1997. *Pengukuran dan Evaluasi untuk Guru Pendidikan Jasmani*. Jakarta: AsWin.
- Mylsidayu, Apta; Kurniawan, Feby. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta

Rani, Adib, Abd. 1992. *Materi dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola*. FPOK IKIP Ujung Pandang.

Sajoto, mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Jansen, C.R. Gorden, W. and Bengester, B.L. 1983. *Applied Kinesiology and Biomechanics, 3 ed, Mc*, Graw Hill Book Company, New York.

Usman. H dan Akbar. S. 1998. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bumi Aksara, Jakarta.

Sadoso Sumasardjuna. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Pustaka KGU. Jakarta.

Sugianto., Sadjarwo. 2002. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.

Arikunto, 1996, *prosedur penelitian*, Rineka Cipta, Jakarta.

